



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYELİ TAVUK BUDU

300 gram bezelye
500 gram tavuk budu
4 dal dereotu
2 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çay bardağı mısır
2 çorba kaşığı mısır unu
1 soğan
Dereotu ya da maydanoz

Çok az miktarda suda bezelyeleri haşlayın. Pişerken tuz ve bir tutam şeker serperseniz daha lezzetli olur. Tavuk butlarını önce yumurta akına, sonra mısır ununa bulayın. Tereyağı ve zeytinyağında 10 dakika kavurun. Üzerine baharat ekleyip fırın tepsisine dizin. 200 derecede 20 dakika pişmeye bırakın. Haşlanmış bezelyeye rendelenmiş soğan ve kıyılmış yeşillikleri ekleyip zeytinyağında 10 dakika kavurun, haşlanmış mısır taneleri ilave edin. Tavuğun yanında servis yapın.